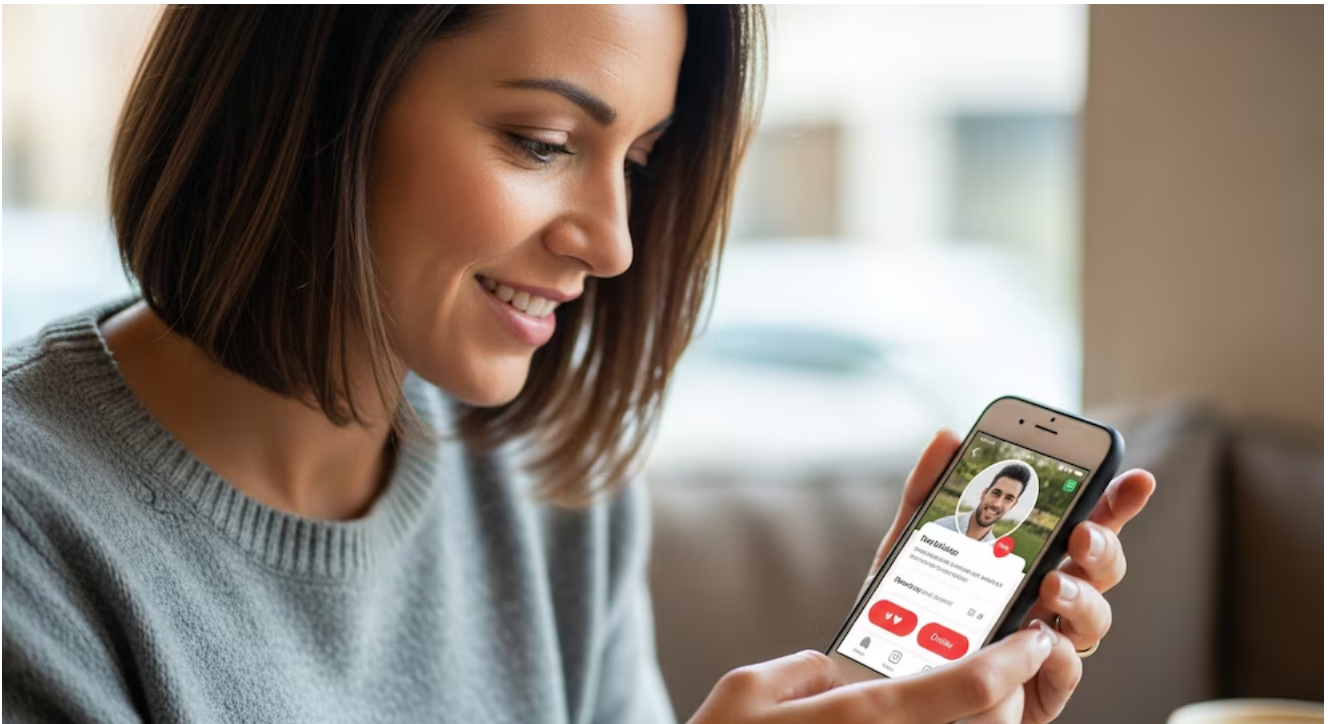


Qué es la técnica 6-7: el método viral para buscar pareja que preocupa a los psicólogos

12/02/2026



La tendencia conocida como técnica 6-7 ha irrumpido en redes sociales, impulsando a millones de personas a reconsiderar sus criterios al buscar pareja. Según GQ, este método, que se popularizó en plataformas como TikTok e Instagram, propone elegir deliberadamente a alguien considerado un 6 o un 7 en atractivo, en lugar de perseguir la pareja perfecta, calificada como un 10.

La revista advierte que esta práctica, lejos de aportar soluciones, **puede resultar ineficaz para quienes desean relaciones estables y profundas.** En el entorno digital actual, la asignación de puntajes numéricos a potenciales parejas se ha vuelto cotidiana. GQ explica que esta dinámica revela una cultura de superficialidad, donde el “diez” representa un

ideal inalcanzable de excelencia física y pareja perfecta.

Frente a la frustración y el desgaste psicológico de alcanzar ese estándar, **la técnica 6-7 sugiere “bajar los estándares” y optar por una puntuación intermedia**, bajo la promesa de facilitar los encuentros amorosos. Sin embargo, según la publicación, esta premisa carece de fundamentos sólidos.

Las supuestas ventajas y los cuestionamientos éticos

GQ detalla que la técnica 6-7 sostiene la idea de que elegir a una persona con un puntaje promedio otorgaría ventajas emocionales, como mayor estabilidad, confiabilidad y gratitud, aunque sin el atractivo extremo de un 10.

El análisis del especialista en salud pública Bruce Y. Lee, publicado en *Psychology Today*, refuerza este argumento: **quienes reciben una puntuación intermedia suelen percibirse como más accesibles y emocionalmente disponibles**. “Muchos seguidores de la tendencia creen que este enfoque permite relaciones menos conflictivas”, señala el reporte. No obstante, *GQ* subraya que **este razonamiento es problemático**, ya que implica tratar a las personas promedio como si se les hiciera un favor, alimentando prejuicios y una actitud de superioridad.

El examen ético y emocional expuesto por *GQ* identifica riesgos clave en este sistema de valoración. Reducir a las personas a una cifra dentro de una escala arbitraria fomenta la deshumanización y simplifica excesivamente los vínculos sentimentales. Además, perpetúa una visión utilitarista, reforzando el énfasis en lo superficial e ignorando que una relación estable requiere mucho más que atractivo físico.

Según la revista, **“clasificar y jerarquizar a quienes buscan pareja solo por su apariencia alimenta expectativas poco**

realistas y dificulta la construcción de lazos genuinos”.

Impacto social y riesgos de discriminación

El impacto social de la técnica 6-7 ha sido **objeto de análisis en distintos medios**. Un artículo de *Psychology Today* describe el término como “un modismo viral ambiguo y con un significado cambiante”, cuyo origen resulta difícil de rastrear.



La técnica 6-7 puede provocar vínculos de compromiso silencioso y alimentar el miedo al rechazo, según expertos en salud pública y relaciones de pareja (Imagen Ilustrativa Infobae)

De acuerdo con el análisis, “**la tendencia refleja el intento de encontrar consuelo y estabilidad, en medio de la fatiga provocada por las citas y la presión de los modelos románticos idealizados**”. No obstante, varios expertos advierten que el método puede generar “relaciones de compromiso silencioso”, donde la elección se basa más en el miedo al rechazo que en la

verdadera afinidad.

La técnica 6-7 también ha sido criticada por su potencial para consolidar dinámicas discriminatorias. Según *GQ*, “el sistema promueve la idea de que ciertas personas solo son válidas en la medida en que aceptan un rol secundario en la escala de atractivo”, lo cual perjudica la autoestima. Además, *Psychology Today* indica que **“la fórmula puede desembocar en vínculos donde la admiración se transforma en simple compañía, y el desequilibrio entre deseo y seguridad genera resentimientos”**.

Alternativas y enfoque en la compatibilidad genuina

Como alternativa, *GQ* y *Psychology Today* coinciden en la necesidad de desafiar los prejuicios y valorar la compatibilidad emocional. La verdadera conexión, afirman ambas publicaciones, depende de la personalidad, los valores y la autenticidad, más allá de cualquier escala numérica. **“La clave está en definir con honestidad qué se busca y romper con fórmulas superficiales”**, concluye el análisis.



GQ y Psychology Today recomiendan priorizar la compatibilidad emocional, la autenticidad y el respeto mutuo frente a las fórmulas superficiales del atractivo físico (Imagen Ilustrativa Infobae)

Para quienes aspiran a relaciones saludables, **lo esencial reside en aspectos como la afinidad emocional, la comunicación y el respeto mutuo**, dejando de lado la obsesión por las puntuaciones y los cánones impuestos por las redes sociales.

Fuente: Infobae